

# POZİTİF PSİKOLOJİ

---

Editör: Prof. Dr. Sefa Bulut



## POZİTİF PSİKOLOJİ

Editör: Prof. Dr. Sefa Bulut

Yayın No. : 2926  
Psikoloji/PDR No. : 190  
ISBN : 978-625-406-367-1  
E-ISBN : 978-625-406-368-8  
Basım Sayısı : 1. Basım, Ekim 2020

© Copyright 2020, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340  
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

Genel Yayın Yönetmeni : Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-  
Yayın Koordinatörü : Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Redaksiyon : Seda Çelikkaya -seda@nobelyayin.com-  
Sayfa Tasarım : Dicle Korkmaz -dicle@nobelyayin.com-  
Kapak Tasarım : Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-  
Baskı Sorumlusu: Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-  
Baskı ve Cilt : Atalay Matbaacılık / Sertifika No.: 15689-  
Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.:7/236-237 İskitler / ANKARA

### Kütüphane Bilgi Kartı

**Bulut, Sefa.**

**Pozitif Psikoloji / Sefa Bulut**

1. Basım. XVI +480 s. 16x23,5 cm. Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-406-367-1

E-ISBN: 978-625-406-368-8

1. Pozitif Psikoloji 2. Psikoloji 3. İyimserlik

### Genel Dağıtım

**ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.**

**Adres:** Bahçekapı mh. 2465 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şaşmaz-ANKARA - siparis@nobelyayin.com-

**Telefon:** +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65

**E-Satış:** www.nobelkitap.com - www.atlaskitap.com - **Bilgi:** esatis@nobelkitap.com - info@atlaskitap.com

**Dağıtım ve Satış Noktaları:** Alfa Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, D&R Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kida Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

# BÖLÜM YAZARLARI

## POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Prof. Dr. Sefa Bulut  
İbn Haldun Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Mustafa Subaşı  
İbn Haldun Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## POZİTİF PSİKOLOJİ VE POZİTİF PSİKOTERAPİ

Prof. Dr. Başaran Gençdoğan  
Atatürk Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## AFFETME

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda Çolak  
Düzce Üniversitesi Konuralp Yerleşkesi Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## AKIŞ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Çimşir  
Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

## AŞK, MUTLULUK VE POZİTİF DUYGULAR

Doç. Dr. Kamale Bahazar Salamova  
Sumgait Devlet Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü

## POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Dr. Öğr. Üyesi Cem Malakcıoğlu  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi  
Tıp Eğitimi Bölümü

## **HAYATIN ANLAMI**

Dr. Aslı Kartol  
Gaziantep Üniversitesi Nizip Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **İNSAN GELİŞİMİNE POZİTİF BİR YAKLAŞIM: “FLOURISHING”**

Prof. Dr. Sefa Bulut  
İbn Haldun Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Arş. Gör. Emre Gürkan  
Sakarya Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü, Ps Uygulamalı Psikoloji

## **POZİTİF LİDERLİK VE İŞ YERLERİNE UYGULANMASI**

Doç. Dr. Nurlaila Effendy  
Universitas Widya Mandala Surabaya, Psikoloji Bölümü

## **İYİMSERLİK**

Uzm. Psk. Dan. Musa Yıldırım  
Hendek Anadolu Lisesi

## **ÖZ ŞEFKAT**

Dr. Gamze Ülker Tümlü  
Anadolu Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **POZİTİF PSİKOLOJİDE MOTİVASYON**

Umut Kermen  
Marmara Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **POZİTİF PSİKOLOJİK SERMAYE**

Uzm. Klk. Psikolog İlhan Bozkurt  
Sağlık Bakanlığı Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi

## **ZOR ZAMANLARDA AYAKTA KALABİLME: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK**

Dr. Yunus Altundağ  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **SPONTANLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ**

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Şener  
İstanbul Aydın Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **STRESİ ÖNLEME VE BAŞA ÇIKMADA POZİTİF PSİKOLOJİ**

Dr. Öğr. Üyesi İsmail Yelpaze  
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN ŞÜKÜR**

Dr. Öğr. Gör. Mustafa Atak  
Erciyes Üniversitesi  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi Müdürü

## **POZİTİF PSİKOLOJİ VE UMUT**

Dr. Öğr. Üyesi Thseen Nazir  
İbn Haldun Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **YAŞAM DOYUMU**

Dr. Öğr. Üyesi. Ayşegül Erçevik  
Amasya Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **YAŞAMIN İKİNCİ YARISI: FIRSATLARI KAYBETMEK VEYA POZİSYON KAZANMAK**

Prof. Dr. Ceyhun .H. Mehmedov  
Sumgayit Devlet Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü

## **TRAVMA SONRASI BÜYÜME**

Dr. Öğr. Üyesi F. Dilek Tel  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



# İÇİNDEKİLER

## 1. POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ..... 1

Sefa Bulut

Mustafa Subaşı

1. TARİHSEL SÜREÇ VE POZİTİF PSİKOLOJİNİN ORTAYA ÇIKIŞI.....	1
2. POZİTİF PSİKOLOJİNİN TEMEL KAVRAMLARI .....	5
2.1. Akış .....	7
2.2. İyimserlik.....	7
2.3. Psikolojik Dayanıklılık .....	7
2.4. İyi Oluş .....	8
2.4.1. Öznel iyi oluş.....	8
2.4.2. Psikolojik iyi oluş .....	8
3. POZİTİF PSİKOLOJİYE YÖNELTİLEN ELEŞTİRİLER .....	10
4. POZİTİF PSİKOLOJİNİN GELECEĞİ .....	11
KAYNAKLAR.....	12
OKUMA LİSTESİ.....	16

## 2. POZİTİF PSİKOLOJİ VE POZİTİF PSİKOTERAPİ ..... 17

Başaran Gençdoğan

1. POZİTİF PSİKOLOJİ .....	17
2. PSİKOTERAPİ .....	22
2.1. Psikoterapi Nedir? .....	22
2.2. Psikoterapi Ne Kadar Etkilidir? .....	25
2.3. Terapi Türleri.....	27
3. POZİTİF PSİKOTERAPİ.....	29
3.1. Pozitif Psikoterapinin Beş Faydası .....	32
3.1.1. Bireyi güçlendirme .....	33
3.1.2. Olumsuz belirtilerin olumlu yeniden çerçevelenmesi ve dengeye odaklanma.....	33
3.1.3. Kültürel geçiş ve farklılıkları kabul etme ve destekleme .....	33
3.1.4. Beklentilerin ve terapi sonuçlarının daha iyi yönetimi .....	33

3.1.5. Çeşitli zihinsel sağlık koşullarına yardımcı olduğunu kanıtlama .....	34
4. Pozitif Psikoterapi ile Pozitif Psikoloji İlişkisi Nedir? .....	34
4.1. Şükran Uygulaması.....	36
4.2. Affetmek.....	36
4.3. Empati Uygulaması .....	37
OKUMA LİSTESİ.....	40
KAYNAKLAR.....	41

### **3. AFFETME ..... 45**

Tuğba Seda Çolak

1. AFFETMEK NEYİ DEĞİŞTİRİR Kİ? .....	45
2. AFFETME.....	47
2.1. Ruh Sağlığında Affetme Kavramının Yeri .....	47
2.2. Affetme Kavramının Tanımlanması ve Değerlendirilmesi.....	48
2.3. Affetmeyi Etkileyen Değişkenler .....	57
2.4. Affetme ve Sağlık Arasındaki İlişki .....	60
2.5. Tinsellik (Maneviyat) ve Affetme .....	61
2.6. Affetme Modelleri ve Affetme Terapisi .....	62
2.7. Affetmenin Ölçülmesi .....	64
2.8. Uygulamada Affetme .....	65
KAYNAKLAR.....	67
OKUMA LİSTESİ.....	72

### **4. AKIŞ..... 75**

Elif Çimşir

AKIŞA İLİŞKİN KÜÇÜK BİR HİKÂYE.....	75
1. AKIŞ VE ÖNEMİ .....	77
2. AKIŞIN POZİTİF PSİKOLOJİDEKİ YERİ VE ÖNEMİ.....	77
3. AKIŞIN GÜNLÜK YAŞAMDAKİ YERİ VE ÖNEMİ.....	79
4. AKIŞIN BOYUTLARI VE ÖLÇÜLMESİ .....	81
4.1. Akışın Boyutları .....	81
4.2. Akışın Ölçülmesi .....	86
5. AKIŞA İLİŞKİN GÜNCEL ARAŞTIRMALAR VE UYGULAMALARA YANSIMALARI.....	88
SONUÇ.....	90
KAYNAKLAR.....	91



OKUMA LİSTESİ.....	96
--------------------	----

## **5. AŞK, MUTLULUK VE POZİTİF DUYGULAR ..... 97**

Kamale Bahazar Salamova

1. MUTLULUK .....	97
2. KİŞİLİĞİN GELİŞMESİNDE AŞKIN ROLÜ .....	99
3. MUTLULUK DUYGUSU .....	101
4. SEVİLDİĞİNİ HİSSETTİREN FAKTÖRLER .....	109
KAYNAKLAR .....	116

## **6. POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ..... 119**

Cem Malakcıoğlu

1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK YÜKSELİŞTE.....	121
2. POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK HAKKINDA DAHA FAZLASI .....	126
3. BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN POZİTİF PSİKOLOJİDEKİ BAZI UYGULAMALARI .....	131
3.1. Bilinçli Farkındalığa Dayalı Güçlü Yönler Uygulama Programı (MBSP) ....	131
3.2. Pozitif Bilinçli Farkındalık Programı (PMP).....	132
SONUÇ.....	132
KAYNAKLAR .....	133
OKUMA LİSTESİ.....	135

## **7. HAYATIN ANLAMI ..... 137**

Aslı Kartol

OLGU SUNUMU.....	137
1. ANLAMIN ÖNEMİ VE POZİTİF PSİKOLOJİYE YANSIMALARI .....	137
2. ANLAM VE İLİŞKİLİ OLDUĞU TEMEL KAVRAMLAR .....	142
2.1. Mutluluk .....	142
2.2. Kendini Aşma (Öz Aşkınlık).....	144
2.3. Maneviyat.....	145
2.4. Acı Çekmek ve Ölüm .....	146
3. ANLAMA DERİN BİR BAKIŞ.....	146
4.1. Logoterapi (V. FRANKL) .....	152
ÖZET.....	155
KAYNAKLAR.....	156

OKUMA LİSTESİ.....	164
--------------------	-----

## **8. İNSAN GELİŞİMİNE POZİTİF BİR YAKLAŞIM: “FLOURISHING” ..... 165**

Sefa Bulut

Emre Gürkan

1. GİRİŞ .....	165
2. FLOURISHING NEDİR? .....	168
3. FLOURISHING KONSEPTLERİ.....	172
3.1. Keyes’in (2002) Flourishing Konsepti .....	173
3.2. Huppert ve So’nun (2013) Flourishing Konsepti.....	174
3.3. Diener ve Arkadaşlarının. (2010) Flourishing Konsepti.....	176
3.4. Seligman’ın (2011) Flourishing Konsepti .....	176
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	181
OKUMA LİSTESİ.....	182
KAYNAKLAR.....	183

## **9. POZİTİF LİDERLİK VE İŞ YERLERİNE UYGULANMASI..... 187**

Nurlaila Effendy

1. İŞ YERİNDE MUTLULUK VE MEMNUNİYET .....	187
2. İŞ GÜCÜ: MİLENYUM KUŞAĞI.....	189
3. POZİTİF ORGANİZASYON .....	190
3.1. Organizasyonda <i>Pozitif Liderlik</i> Stratejisi .....	192
3.2. Pozitif Ödül Sistemi ve İçsel Motivasyon .....	197
4. TARTIŞMA .....	197
SONUÇ.....	199
KAYNAKLAR .....	199

## **10. İYİMSERLİK..... 203**

Musa Yıldırım

1. GİRİŞ .....	203
2. İYİMSERLİK, KÖTÜMSERLİK VE YÜKLEME ŞEKİLLERİ.....	204
3. EĞİLİMSSEL İYİMSERLİK.....	208
4. İYİMSERLİK VE SAĞLIK.....	209
4.1. İyiimserliğin ve Ruh Sağlığı .....	209
4.2. İyiimserlik ve Fiziksel Sağlık .....	211

5. GERÇEKÇİ OLMAYAN İYİMSERLİK.....	211
6. İYİMSERLİK ARTTIRILABİLİR Mİ?.....	212
7. İŞ YAŞAMINDA İYİMSERLİK.....	213
8. İYİMSERLİK VE BEYİN .....	214
OKUMA LİSTESİ.....	222

## **11. ÖZ ŞEFKAT..... 223**

Gamze Ülker Tümlü

ÇOCUKLUK HÂLİNİZE ŞEFKAT.....	223
1. ÖZ ŞEFKATİN ÖNEMİ .....	225
2. ÖZ ŞEFKAT VE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	227
2.1. Öz Şefkat Konusunun Açılımı.....	230
2.2. Öz Şefkatin Bileşenleri .....	230
ŞEFKATLİ BİR EL .....	232
3. ÖZ ŞEFKATİN UYGULAMAYA YANSIMALARI.....	234
3.1. Ruh Sağlığı Meslek Elemanlarının Öz Şefkati .....	238
SONUÇ.....	240
KAYNAKLAR.....	240
OKUMA LİSTESİ.....	243

## **12. POZİTİF PSİKOLOJİDE MOTİVASYON ..... 245**

Umut Kermen

1. MOTİVASYONA YÖNELİK TEMEL KAVRAMLAR.....	245
2. POZİTİF PSİKOLOJİDE MOTİVASYON .....	248
2.1. Pozitif Psikolojide Motivasyonun Uygulamalara Yansıması .....	258
SONUÇ.....	261
KAYNAKLAR.....	261

## **13. POZİTİF PSİKOLOJİK SERMAYE..... 265**

İlhan Bozkurt

1. PSİKOLOJİK SERMAYE KAVRAMININ GELİŞİMİ.....	266
2. PSİKOLOJİK SERMAYE VE BOYUTLARI .....	268
3. PSİKOLOJİK SERMAYENİN ÖNCÜLLERİ VE SONUÇLARI.....	271
3.1. Psikolojik Sermaye ve İş Performansı.....	272
3.2. Psikolojik Sermaye ve İş Tatmini.....	273

3.3. Psikolojik Sermaye ve Çalışan Tutumları .....	275
3.4. Psikolojik Sermaye ve Liderlik .....	276
3.5. Psikolojik Sermaye ve Tükenmişlik .....	277
4. PSİKOLOJİK SERMAYE GELİŞTİRME PROGRAMLARI.....	279
4.1. Psikolojik Sermaye Müdahale Programlarında Uygulanan Yöntemler .....	281
SONUÇ.....	282
OKUMA LİSTESİ.....	283
KAYNAKLAR.....	283

#### **14. ZOR ZAMANLARDA AYAKTA KALABİLME: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK..... 289**

Yunus Altundağ

GİRİŞ.....	291
1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN BOYUTLARI .....	293
2. RİSK FAKTÖRLERİ .....	294
3. KORUYUCU FAKTÖRLER.....	297
4. OLUMLU SONUÇLAR .....	299
5. PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK .....	301
OKUMA LİSTESİ.....	303

#### **15. SPONTANLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ..... 307**

Özlem Şener

1. İNSANIN YARATICILIĞI .....	310
2. SPONTANLIK VE GAYRİ-SPONTANLIK.....	311
3. TOPLUMSAL DAVRANIŞ KALIPLARI: KONSERVE ROLLER.....	313
4. POZİTİF PSİKOLOJİDE SPONTANİTE.....	317
5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME .....	318

#### **16. STRESİ ÖNLEME VE BAŞA ÇIKMADA POZİTİF PSİKOLOJİ..... 325**

İsmail Yelpeze

GİRİŞ.....	325
1. STRES NEDİR? .....	327
2. POZİTİF PSİKOLOJİDE STRES .....	327
3. STRESİN NEDENLERİ .....	328
3.1. Stresin Dışsal Nedenleri .....	328

3.2. Stresin İçsel Nedenleri .....	329
4. STRESİN BELİRTİLERİ.....	330
4.1. Zihinsel Belirtiler.....	331
4.2. Duygusal Belirtiler .....	332
4.3. Fiziksel Belirtiler .....	332
4.4. Davranışsal Belirtiler.....	333
5. STRESLE BAŞA ÇIKMA .....	334
6. POZİTİF PSİKOLOJİK FAKTÖRLER .....	335
6.1. İyimserlik.....	336
6.2. Umut.....	337
6.3. Öz Saygı-Öz Yeterlilik .....	338
6.4. Öz Anlayış/Öz Şefkat/Öz Duyarlılık .....	339
6.5. Bilinçli Farkındalık.....	340
6.6. Şükran (Minnettarlık) Duygusu .....	340
6.7. Affetmek.....	341
7. POZİTİF BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ .....	342
7.1. Pozitif Değerlendirme.....	342
7.2. Anlam Arayışı .....	343
7.3. Öğrencilerin Stresi ile Başa Çıkmada Pozitif Psikolojinin Kullanımı .....	344
KAYNAKLAR .....	345

## **17. POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN ŞÜKÜR ..... 351**

Mustafa Atak

1. İSLÂM VE MANEVİYAT PSİKOLOJİSİNDE ŞÜKÜR .....	355
1.1. Maneviyat ve Nefs Psikolojisi Temelli Gülümseme ve Şükür Egzersizi.....	360
SONUÇ.....	361
ÖZET .....	362
KAYNAKLAR .....	362

## **18. POZİTİF PSİKOLOJİ VE UMUT ..... 365**

Thseen Nazir

GİRİŞ.....	365
1. POZİTİF PSİKOLOJİ VE UMUT .....	366
2. UMUT .....	367
2.1. Bir Bilişsel Stil Olarak Umut.....	372

2.2. Çocuklukta Umut Gelişimi .....	375
2.3. Yanlış Umut.....	376
2.4. Olumlu Bir Duygu Olarak Umut .....	377
2.5. Bir Karakter Gücü Olarak Umut.....	379
2.6. Karakter Güçlerinden Biri Olan Umut Üzerine Araştırmalar .....	381
2.7. Algılanan Umut .....	381
2.8. Umut İçin Diğer Yaklaşımlar .....	382
2.9. Umudu Ölçme .....	383
KAYNAKLAR .....	385

## **19. YAŞAM DOYUMU..... 395**

Ayşegül Erçevik

1. YAŞAM DOYUMU .....	397
2. YAŞAM DOYUMUNA İLİŞKİN TEORİLER .....	399
2.1. Aşağıdan Yukarıya Teoriler .....	400
2.2. Yukarıdan Aşağıya Teoriler .....	400
3. YAŞAM DOYUMUNU ETKİLEYEN ETKİ ALANLARI .....	402
3.1. Evlilik Doyumu .....	402
3.2. Sağlık.....	403
3.3. İş Doyumu .....	405
SONUÇ.....	409
Yaşam Doyumunun Bireysel ve Grup Uygulamalarında Kullanımına İlişkin Öneriler ve Örnekler.....	410
KAYNAKLAR .....	412
OKUMA LİSTESİ.....	421

## **20. YAŞAMIN İKİNCİ YARISI: FIRSATLARI KAYBETMEK VEYA POZİSYON KAZANMAK..... 423**

Ceyhun H. Mehmedov

("YARI DOLU BARDAK").....	423
ÖN SÖZ .....	423
GİRİŞ.....	424
1. POZİTİF PSİKOLOJİNİN KONUSU OLARAK "AKME" OLGUSU .....	426
SONUÇ.....	431
Yetişkinlik: Sosyopsikolojik Özellikler ve Önde Gelen Davranışsal Fenomenler .....	436

<b>21. TRAVMA SONRASI BÜYÜME .....</b>	<b>441</b>
F. Dilek Tel	
TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE İLİŞKİN GERÇEK BİR YAŞAM ÖYKÜSÜ .....	441
1. TRAVMA VE TRAVMATİK YAŞANTININ ETKİLERİ .....	443
2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME KAVRAMININ TANIMLANMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	445
3. TRAVMA SONRASI BÜYÜME KAVRAMININ ORTAYA ÇIKIŞI .....	447
4. TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN BOYUTLARI .....	449
5. KENDİLİK ALGISINDAKİ DEĞİŞİM .....	450
5.1. İnsan İlişkilerindeki Değişim.....	450
5.2. Yaşam Felsefesinde Gerçekleşen Değişim .....	452
5.3. Travma Sonrası Büyümeyi Açıklayan Modeller .....	453
5.4. Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel Betimsel Modeli.....	453
5.5. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli.....	456
6. TRAVMANIN ARDINDAN MEYDAN GELEN OLUMLU DEĞİŞİMLERİN ÖLÇÜLMESİ.....	457
SONUÇ.....	458
Travma Sonrası Büyümenin Uygulamalara Yansıması.....	459
KAYNAKLAR .....	461
ÖNERİLEN FİMLER .....	467
<b>ÖZ GEÇMİŞLER .....</b>	<b>469</b>